

アイランド進級ステップ表

ステップ① まずは水に慣れよう	
カニ	1人で浮ける(5カウント) 補助具・アームヘルパー
メダカ	水中移動5m・顔つけ3カウント 補助具・アームヘルパー
カエル	立ち飛び込み・台の上でもぐる 補助具・腰ヘルパー

ステップ② 浮く事・進む事の練習	
クジラ	板けのび2m(顔上げ) 補助具・腰ヘルパー
イルカ	板けのび2m(顔つけ) 補助具・腰ヘルパー
17	板キック7m(顔上げ) 補助具・腰ヘルパー 水中ジャンプ3回(補助あり)
16	板キック7m(顔つけ) 補助具・腰ヘルパー 水中ジャンプ3回(補助なし)

ステップ③ クロールのキック習得	
15	板キック12m(顔上げ) 補助具・腰ヘルパー 水中ジャンプ2m(補助なし)
14	板キック12m(頭つけ呼吸つき) 補助具・腰ヘルパー 水中ジャンプ5m(補助なし)
13	板キック12m(頭つけ呼吸つき)
12	グライドキック7m

ステップ④ 4泳法の技術習得	
11	ノーブルクロール10m
10	初めての呼吸つきクロール12m
9	クロールコンビ12m
8	クロールコンビ25m
7	背面キック12m(手はきおつけ)
6	背面キック25m(手は頭上)
5	背泳ぎコンビ25m

ステップ④ 4泳法の技術習得	
4	平泳ぎの板キック25m(顔上げ)
3	平泳ぎコンビ 25m
2K	バタフライのキック12m(顔つけ)
2	バタフライ 12m
1	バタフライ 25m

D級進級者にアイランド オリジナルキャップをプレゼント
(合格した翌月1週目にプレゼント)

ステップ⑤ スタート・ターン・スピードの練習	
D	クロール50m(学年別タイム)
C	背泳ぎ 50m(学年別タイム)
B	平泳ぎ 50m(学年別タイム)
A	バタフライ50m(学年別タイム)

SB級進級者にアイランド オリジナルキャップをプレゼント
(合格した翌月1週目にプレゼント)

SB	個人メドレー100m(学年別タイム) スカーリング前進・後進
SA	100m泳法選択種目(学年別タイム)
S	200m個人メドレー(学年別タイム)

*テスト目標タイムは学年別タイム表裏面参照

自己の記録にチャレンジ	
G	選択種目で日本水泳連盟の資格級に チャレンジしましょう!

全ステップ達成
S級からG級に進級された方には
ステップを終了した証として卒業楯
をプレゼント致します

